

# ใบงานที่ 8

## “สุขภาพกายสุขภาพใจ” ม.ปลาย

ชื่อ:

---

กศน.ตำบล:

---

๑. ความสำคัญในการตระหนักรู้ในตนเองมีผลต่อการดำเนินชีวิตอย่างไร

๒. เราสามารถจัดการกับอารมณ์โกรธได้อย่างไร

๓. ความเครียดส่งผลต่อสุขภาพอย่างไร และเราสามารถจัดการกับความเครียดทำได้  
อย่างไร